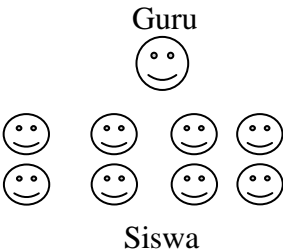
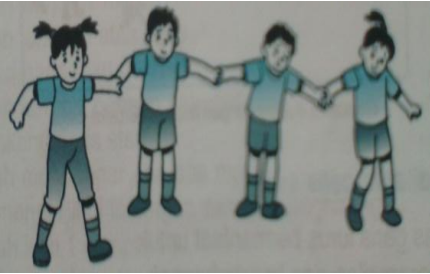
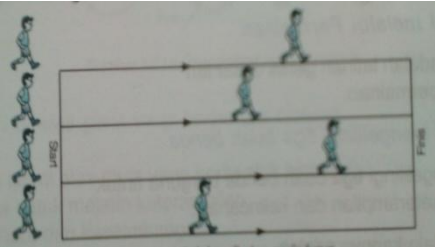




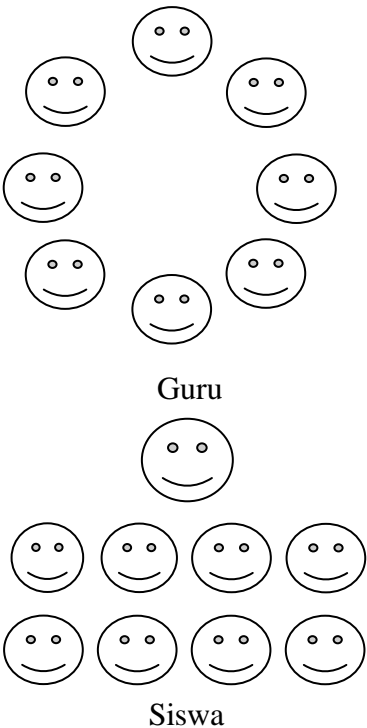
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Satuan Pendidikan : SD Negeri Kepek  
Kelas/Semester : II / I (Satu)  
Alokasi Waktu : 4 x 35 Menit ( 1 x Pertemuan )  
Hari / Tanggal : Jum’at / 29 Juli 2016

- A. Standar Kompetensi :
- 1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai- nilai yang terkandung di dalamnya.
- B. Kompetensi Dasar :
- 1.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri.
- C. Indikator :
- 1.1 Melakukan variasi gerak jalan, lari, lompat ke berbagai arah.
  - 1.2 Berjalan dan berlari merubah arah dengan isyarat.
  - 1.3 Mengkombinasikan gerak, jalan, lari dan lompat.
- D. Tujuan :
- Setelah proses belajar mengajar selesai, di harapkan siswa dapat :
- 1. Melakukan variasi gerak jalan, lari, lompat dengan baik.
  - 2. Menjelaskan tentang pengertian jalan, lari, lompat.
- E. Materi Pokok :
- Pola gerak lokomotor dalam bentuk permainan.
- F. Metode Pembelajaran :
- Demonstrasi ( mempraktikkan )
- G. Langkah- langkah Pembelajaran :

Kegiatan	Diskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<div><p>Guru</p><p>Siswa</p></div>	<p>A. Pendahuluan :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1. Siswa di bariskan menurut jumlahnya, bisa dengan shaf ataupun berbanjar.</li></ul>	15 menit

	<div data-bbox="902 231 1208 779"><div>2. Setelah di bariskan kemudian di lanjutkan dengan berdoa, presensi, dan di lanjutkan dengan apersepsi.</div><div>3. Melakukan pemanasan Dengan berlari, Penguluran meliputi pemanasan dinamis statis.</div></div>	
<div data-bbox="402 974 831 1246"></div> <div data-bbox="402 1323 836 1569"></div> <div data-bbox="402 1604 836 1873"></div> <div data-bbox="402 1908 831 2155"></div>	<div data-bbox="854 862 1208 2225"><div>B. Latihan Inti :</div><div>1. Siswa mencoba Melakukan jalan Dengan cara Bergandengan tangan secara bersama-sama.</div><div>2. Siswa melakukan gerakan berlari di atas garis yang telah di tentukan.</div><div>3. Siswa melakukan gerakan melompat diatas simpai atau pembatas lain yang telah di sediakan.</div><div>4. Kemudian di lanjutkan dengan kombinasi gerakan jalan, lari dan lompat dengan bentuk permainan.</div></div>	<div data-bbox="1268 1510 1396 1540">110 menit</div>

 <p>Guru</p> <p>Siswa</p>	<p>C. Penutup (Pendinginan)</p> <p>:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pendinginan dengan melakukan gerakan berputar dan bertepuk tangan dengan bernyanyi dan di lanjutkan dengan pelepasan mengayunkan tangan dan kaki.</li><li>2. Siswa di bariskan kembali seperti semula, pengecekan jumlah siswa, evaluasi proses pembelajaran dan pemberian tugas yang berkaitan dengan materi yang di ajarkan, seperti melakukan jalan, lari dan lompat.</li><li>3. Penutup, meliputi berdoa, dan pembubaran barisan.</li></ol>	15 menit
---	---	----------

- H. Alat dan Bahan :
1. Alat :
    - a. Kun sebagai pembatas
    - b. Simpai
    - c. Bendera
  2. Bahan :

-
- I. Sumber Belajar :
- a. Silabus pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
  - b. Buku Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas 2

J. Penilaian :

a. Afektif

Berkaitan dengan sikap dan tingkah laku selama kegiatan belajar mengajar berlangsung dan di luar jam belajar.

b. Kognitif

- Apa yang kalian ketahui tentang jalan, lari dan lompat ?
- Bagaiman cara berjalan dengan baik ?
- Bagaimana cara berlari dengan baik ?
- Bagaimana cara melompat dengan baik ?

c. Psikomotorik

Lakukan gerak dasar jalan, lari dan lompat dengan baik.

d. Non tes

Tugas pengamatan

Kulonprogo, 29 Juli 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Guru PJOK

Sriningsih , A.Ma. Pd  
NIP : 1964112984032002

Friza Muhammad  
NIM : 13604224008